

## Eiweissbrote zum Selberbacken

Eiweissbrote kann man ganz einfach selber backen. Der Teig ist schnell gemacht und man kennt die Zutaten.

### Eiweissbrot Nr. 1

**Zutaten:** 8 Eiweisse, 300 g Magerquark (kein Rahm- oder Speisequark!), 1 TL Salz, 1 Päckchen Backpulver oder 2 gestr. TL Weinstein-Backpulver, 2 EL Dinkelmehl, 4 EL + 2 EL Haferkleie, 100 g Leinsamen, gemahlen oder geschrottet, 100 g Mandeln, gemahlen, Kürbis- und/oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zuerst die Eier trennen. Man benötigt nur das Eiweiss. Das Eigelb kann z.B. für ein Rührei verwendet werden.

Mandeln, Leinsamen, Haferkleie, Mehl, Backpulver und Salz gut vermischen. Quark und Eiweiss unterrühren und danach zu einem glatten Teig verkneten.

Eine Kastenform (ca. 25 cm lang, kein Silikon) mit feuchtem Backpapier auslegen und mit 2 EL Haferkleie austreuen. Teig einfüllen und mit den Kernen bestreuen.

Backofen mit Umluft auf 160 Grad vorheizen. In dieser Zeit den Teig ruhen lassen.

Danach den Teig ca. 50 Minuten backen.

Brot ca. 15 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen. Brot auskühlen lassen. E Guete!

### Eiweissbrot Nr. 2

**Zutaten:** 100 g Naturjoghurt, 3 Eier, 50 g geschmolzene Butter, 200 g gemahlene Mandeln, 150 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne, 50 g Leinsamen, 50 g Kürbiskerne, 100 g Sesam, 1 gestr. TL Salz, 1 TL Natron

Joghurt und Eier in einer Schüssel verrühren. Butter, Natron und Salz dazugeben. Danach den Rest untermischen und gut verkneten.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 60 Minuten backen.

### **Eiweissbrot Nr. 3**

**Zutaten: 250.g Magerquark, 6 Eier, 1 Pck. Backpulver, 100 g Mandelmehl oder gemahlene Mandeln, 2 EL Dinkelmehl, 1 TL Salz, 100 g geschrotete Leinsamen, 2 EL Chia-Samen, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Kürbiskerne, ev. Kerne und Nüsse zum Bestreuen.**

Alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel vermischen.

Danach Magerquark und Eiweiss hinzufügen und alles miteinander gut verkneten.

Teig in eine gefettete Kastenform geben und mit Kernen bestreuen.

Ofen mit Umluft auf 160 Grad vorheizen. In dieser Zeit den Teig ruhen lassen.

Danach den Teig ca. 50 Minuten backen.

Das Brot ca. 15. Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen.

### **Eiweissbrot Nr. 4**

**Zutaten: 3 ganze Eier, 250 g Magerquark, 1 TL Salz, 50 g geschrotete Leinsamen, 30 g Chia-Samen, 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Kürbiskerne, 2 EL Sesam, 1 Pck. Backpulver, ev. verschiedene Nüsse und Samen zum Bestreuen**

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Quark und Eier dazugeben und alles gut durchkneten.

Teig in eine gefettete Kastenform geben. Mit Nüssen oder Samen bestreuen.

Jetzt Backofen auf 160 Grad mit Umluft vorheizen. In dieser Zeit den Teig ruhen lassen.

Danach das Brot ca. 50 Minuten backen.

Brot ca. 15 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen. Brot auskühlen lassen. En Guete!

## **Eiweissbrot Nr. 5**

**Zutaten: 3 Eier, 250 g Magerquark, ½ TL Salz, 1 Päckchen Backpulver, 150 g Haferkleie,  
je 50 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen und Baumnusskerne**

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und den Teig gut durchkneten.

Eine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit 2 EL Haferkleie ausstreuen. Teig einfüllen und mit den Kernen bestreuen.

Den Backofen auf 160 Grad mit Umluft vorheizen. In dieser Zeit den Teig ruhen lassen.

Den Teig ca 50 Minuten backen.

Das Brot ca. 15 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen. Das Brot auskühlen lassen und dann geniessen!

## **Eiweissbrot Nr. 6**

**Zutaten: 4 Eier, 4 EL feine Haferflocken, 3 EL Chiasamen, 1 EL Flohsamenschalen,  
je 50 g gemahlene Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen,  
½ TL Salz, 150 g Magerquark, 2 EL Haferkleie, 1 TL Backpulver, ev. Kerne und  
Nüsse zum Bestreuen.**

Die Eier mit dem Quark verrühren. Backpulver und Salz untermischen.

Alle trockenen Zutaten unterrühren und gut verkneten.

Den Teig in eine vorgefettete Kastenform einfüllen und mit den Kernen bestreuen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In dieser Zeit den Teig etwas ruhen lassen

Danach den Teig ca. 50 Minuten backen.

Das Brot ca. 15 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen. Das Brot auskühlen lassen und geniessen!

## **Eiweissbrot Nr. 7**

**Zutaten:** 225 g Haselnusskerne (wenig zerkleinert). 5 Eier, 250g Rahmquark, 60 ml lauwarmes Wasser, 30 g Sonnenblumenkerne, 225 g gemahlene Haselnüsse, 40 g geschrotete Leinsamen, 35 g Leinsamenmehl, ½ EL Flohsamenschalen, 1 TL Natron und 1 TL Salz

Eier, Quark und Wasser in einer grossen Schüssel verrühren. Restliche Zutaten in die Quarkmischung geben und 2 Minuten kräftig mit dem Schwingbesen des Mixers verrühren. Mit feuchten Händen ein Brotlaib formen. Im heissen Ofen ( Umluft 160 Grad) 50 – 60 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.